



FIRST LANGUAGE CZECH

0514/01

Paper 1 Reading

May/June 2018

INSERT

2 hours

READ THESE INSTRUCTIONS FIRST

This Insert contains the reading passages for use with the Question Paper.

You may annotate this Insert and use the blank spaces for planning. This Insert is **not** assessed by the Examiner.

ČTĚTE PROSÍM TYTO POKYNY

Tento vložený materiál obsahuje texty ke čtení a je součástí zadání zkoušky.

Do tohoto vloženého materiálu si můžete dělat poznámky a využívat k tomu volná místa. Tento materiál **není** předmětem hodnocení.



This document consists of **5** printed pages and **3** blank pages.

Přečtěte si text A a odpovězte na otázku 1 v zadání zkoušky.

TEXT A

Stárnout jako Jágr

Petr Třešňák, článek, časopis Respekt, upraveno.

„Hele, Davide, a to bude článek do časopisu Senior, že jo?“ Zatímco fotograf Respektu kličkyje mezi pohozenými chrániči, jeden ze spoluhráčů si dobírá svého kolegu a hokejová šatna se pochechtává. Právě skončil hokejový trénink, ve kterém mladoboleslavští lvi pilovali taktiku na večerní zápas s Plzní.

Na účet svého kapitána nevtipkují náhodou. V roce 1997, kdy se nejmladší hokejista z téhle šatny narodil, měl už modrooký útočník za sebou sedm odehraných sezon v první lize a doma dvě medaile z mistrovství světa.

Davidu Výbornému bylo letos v lednu jednačtyřicet let, v české lize patří k nejstarším a zároveň nejlepším hráčům vůbec a je typem sportovce, jaký v poslední době poutá stále více pozornosti. V českém prostředí za to může hlavně jeho slavnější kolega Jaromír Jágr, který v aktuální sezoně dává v dresu floridských panterů jeden gól za druhým, ačkoliv mu za pár dní bude čtyřiačtyřicet. A není jediný, o kom se v posledních letech mluvilo s obdivem. Muži a ženy o dekádu starší, než býval obvyklý věk odchodu do sportovního důchodu, září v různých sportovních disciplínách. Poměr „seniorů“ ve vrcholových soutěžích roste. Čím to je?

Silné kosti a mohutné nohy, dlouhé ruce a přirozená silná předloktí. Vysvětleními, proč je fyziognomie Jaromíra Jágra ideální pro lední hokej, byla už popsána spousta papíru. Suverenita, s jakou v letošní sezoně táhne nahoru nepřilíš úspěšný klub v hokejové soutěži NHL, ale překvapuje i experty. Majitel dresu s číslem 68 se nedávno nechal slyšet, že by si za Floridu přál hrát dalších sedm let, tedy do svých jednapadesáti. Je to trochu záhada. Po třicítce se nevyhnutelně snižuje výkonnost, dochází k úbytku svalových vláken a sportovci ztrácejí rychlost a výbušnost.

Když mladoboleslavští hokejisté skončí trénink, jdou se společně najíst do kantýny. Jeden z hráčů si však dnešní menu nepůjde ani přečíst. U stolu chybí pokaždé, když tým hraje večer zápas. Odchází ohřát si obsah krabičky, kterou mu ráno připravila manželka. „Rýže se šunkou,” prozrazuje David Výborný. „Obědvám takhle už léta.” Zatímco řada jeho mladších spoluhráčů testuje různé nutriční doplňky a stravuje se podle vědeckých doporučení, Výborný naslouchá své životní zkušenosti. Rýže se šunkou na zápas nejlépe nabije a zároveň nezatíží. A jeho solitérství neplatí jen pro obsah žaludku. Výborný se například už léta neúčastní letní přípravy svého týmu. Trénuje sám a jako jediný hráč chodí v létě několikrát týdně pilovat techniku hry přímo na led. „Naprostoto respektujeme, on ví nejlíp, co je pro něj dobré,” vysvětluje Jelínek, muž, který dnes v Mladé Boleslavi trénuje Davida Výborného a předtím byl osobním koučem Jaromíra Jágra.

V tomto se mladoboleslavský útočník až nápadně podobá Jaromíru Jágrovi. Také on je od mládí pověstný tím, že si půjčuje klíčky od haly a chodí sem v noci trénovat jen podle svého. Jágr totiž už dávno intuitivně vycítil pro sebe nejzdravější a nejúčinnější způsob tréninku, vždycky poslouchal hlavně svoje vlastní tělo.

Právě pohybová inteligence je snad nejzásadnějším tajemstvím na seznamu předpokladů. Čas přeje těm, jejichž tělo pracuje chytře a úsporně. Díky zkušenostem se Jágr i Výborný plně soustředí na pohyb, zapojují jen ty svaly, které právě potřebují, a ostatní nechávají relaxovat. Míň se unaví, rychleji regenerují a především déle vydrží.

Stejně jako Výborný má i Jágr také specifický přístup k životosprávě. V mládí se živil sušenkami a ke zděšení trenéra si lahev během tréninku plnil kokakolou. „Jednou jsem mu to vytkl a on mi odpověděl, že je jako raketoplán. Až mu to nepůjde, odhodí díl, který ho tíží, a poletí dál,” vzpomíná trenér Jelínek, „a opravdu – v pětadvaceti šly kokakola a oplatky stranou.”

45

Sportovci, kteří svou vrcholovou kariéru dokázali udržet do čtvrté dekády života, mívají náaturu samorostů a podle odborníků je několik věcí spojuje. Jsou to dobré genetické vlohy a vhodné anatomické proporce pro daný sport. S touto dispozicí se člověk už narodí, významněji ji ale ovlivňuje také způsob tréninku v dětství. Úspěšní veteráni jsou obvykle ti, které jejich trenéři v čase dospívání nepřetížili a rozvíjeli pestrou škálu jejich pohybových aktivit.

50

Klíčovou roli ve výdrži pak hraje i jejich přetrvávající zaujetí pro daný sport – sport je především pořád baví a sportu obětují i rodinný život. Otázkou je, zda by Jágr takhle válel, kdyby na něho doma čekala rodina a kdyby mu občas spánek narušil dětský pláč.

Přečtěte si text B a odpovězte na otázku 2 v zadání zkoušky.

TEXT B

Dříči, požitkáři a sportovní důchodci

Tomáš Kubánek, rozhovor s Jaromírem Jiříkem, magazín Pátek LN, upraveno.

„Myslím si, že za pár let se bude do sportovního důchodu chodit klidně až v padesáti,” říká uznávaný lékař Jaromír Jiřík, jednašedesátiletý specialista na sportovní medicínu a zároveň trenér, který sám vystřídal řadu sportů a momentálně je motoristickým závodníkem.

Mají dnes sportovci opravdu delší kariéru?

Je to hodně individuální. Každý si svou kariéru sám zkrátí nebo prodlouží podle toho, jak na sobě pracuje.

5

Jaromír Jágr je ukázkovým příkladem. Jak si to lze z medicínského hlediska vysvětlit?

Je to zkrátka profesionál. Když člověk chce, pílí a důsledností dokáže překonat ledacos. Navíc se chce hokejem stále bavit, což je strašně důležité a dělá to de facto sto procent úspěchu.

10

Jágrovi hokejoví kolegové ze stejné generace Martin Ručinský s Petrem Nedvědem se po zápase scházeli na steaku a pivu – a vydrželi hrát na vysoké úrovni i po čtyřicítce. Jak jdou tyto protiklady dohromady?

Takových protikladů je víc, nejen v hokeji, ale i v jiných sportech. Samozřejmě že existují výjimky. Když si ale postavíme sportovce do situace, kdy opravdu záleží na vydání každého kousku energie, a poměříme je stejnými měřítky, pak ten, kdo má správné výživové podmínky a dodržuje životosprávu, zaručeně musí dosáhnout daleko lepších výsledků než ten, kdo to nedělá.

15

Zmínění Ručinský s Nedvědem podle vás mohli hrát ještě o pár let déle – jako Jágr?

Určitě. Je to o tom, že si každý řekne, co od sebe, od sportu a od života chce. Někomu stačí se na výsluní podívat, někdo chce na vrcholu zůstat.

20

Vezměme opačný případ, než je Jágr. Také český fotbalista Tomáš Rosický měl kariéru skvěle rozjetou, ale v posledních letech kvůli častým zraněním hraje spíše výjimečně. Má prostě smůlu, nebo dělá něco systémově špatně?

Osobně si nemyslím, že za jeho zdravotní trable může smůla nebo náhoda. Člověk si podmínky pro zranění vytvoří sám. Zrovna mě to trklo, když jsem sledoval jeden jeho zápas, do něhož nastupoval po zranění kolena a oslavoval gól takovým tím oblíbeným klouzáním po trávníku. Říkal jsem si, že je dost zvláštní, když si tohle po zranění kolena dovolí. No a za pár dní byl zase zraněný.

25

Ve vrcholovém sportu se pohybujete od 70.let. Jak vypadala péče o zdraví sportovců v minulosti?

Tehdy existovala takzvaná střediska vrcholového sportu, kde bylo vše systematicky propracováno, tedy i péče o zdraví. Tento systém sportovce zabezpečoval a zároveň kontroloval. Nikdo si nemohl dělat, co chtěl, každý si musel vést tréninkový deník. Nesmělo docházet k přetěžování sportovců, jejich pohybové aktivity se odborně vyvažovaly. Dnes tento systém mnohdy chybí.

30

35

Jaké nastaly za posledních dvacet třicet let změny, co se týče sportovní medicíny a výživy?

Určitě nastal pozitivní posun. Lidé jsou obeznámeni s tím, co se má jíst a co nemá.

- Kdy nové trendy začaly?** 40
Můžu zmínit třeba tenistu Ivana Lendla, který už v osmdesátých letech do své přípravy dával všechno i mimo zápas: trénoval a připravoval se sám jako skutečný profesionál.
- Pracujete také jako výživový kouč. Jaké elementy má a nemá strava sportovce obsahovat?** 45
Je to hodně individuální. Stravu je potřeba složit tak, aby konkrétnímu člověku prospívala.
- Může se v dnešní době sportovec dostat na vrchol, případně na něm delší dobu setrvat, pokud nedodrží zásady správné životosprávy?**
Samozřejmě, že se může dostat na vrchol! Donese ho tam jeho velký talent, má štěstí nebo mu pomůže náhoda. Ale nemyslím si, že by se na něm za takových podmínek udržel.
- Za svůj profesní život jste spolupracoval s mnoha špičkovými sportovci. Koho z nich byste vyzdvihl jako prototyp vzorňáka?** 50
Takoví byli všichni. Pokud člověk chce něčeho dosáhnout, prostě musí dodržovat zásady a pravidla.
- Neříkejte, že nikdo nezlobil.** 55
Zlobili všichni, protože když jim na začátku řeknete, že nesmí knedlíky, jsou překvapení a ptají se, co budou jíst. Zpočátku to porušovali všichni, což je ale normální, než člověka k té vhodné stravě přivedete a uvědomí si, že je to potřeba.
- Bude se za pár let chodit do sportovního důchodu až v padesáti?** 60
Já myslím, že ano. Třeba v motosportu se dřív říkalo, že člověk v pětatřiceti je starý – a já dnes závodím i po šedesátce. Zároveň vidím, jaké mám oproti mladým klukům výhody. Sice nejsem tak rychlý, ale ve zkušenostech a předvídání, kam se na mne hrabou.... To se nikde nenaučíte ani nekoupíte, to se musí prožít.

BLANK PAGE

Permission to reproduce items where third-party owned material protected by copyright is included has been sought and cleared where possible. Every reasonable effort has been made by the publisher (UCLES) to trace copyright holders, but if any items requiring clearance have unwittingly been included, the publisher will be pleased to make amends at the earliest possible opportunity.

To avoid the issue of disclosure of answer-related information to candidates, all copyright acknowledgements are reproduced online in the Cambridge International Examinations Copyright Acknowledgements Booklet. This is produced for each series of examinations and is freely available to download at www.cie.org.uk after the live examination series.

Cambridge International Examinations is part of the Cambridge Assessment Group. Cambridge Assessment is the brand name of University of Cambridge Local Examinations Syndicate (UCLES), which is itself a department of the University of Cambridge.